Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Bibimbap

Ingrédients

400g de riz rond, 300g de bœuf haché, 4 oeufs, 2 carottes, 2 courgettes, 400g d'épinards, 200g de germes de soja, 2 Ails, Huile, Sel, , Sauce :, 2 cuillères à soupe de gochujang (pâte de piment rouge coréen), 1 cuillère à soupe de miel liquide, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame, 1 cuillère à café de graines de sésame grillées , , Marinade pour le bœuf haché :, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe de sucre, 4 gousses d'ail écrasées, , ,

Préparation

1. Lavez le riz et faites le cuire.
2. Laissez la viande de boeuf haché dans la marinade et réservez.
3. Coupez les courgettes en bâtonnets de 5 à 6 cm de longueur sur 3-4 mm de largeur. Dans une poêle, mettez un filet d'huile puis sautez les courgettes rapidement. Il ne faut pas les faire brunir. Ajoutez-y une poignée de sel et un peu d'huile de sésame pour donner du goût. De même, préparez les carottes.
4. Mettez les germes de soja dans l'eau bouillante pendant 30 secondes, puis versez-les dans une passoire afin d'enlever toute l'eau. Essorez-les. Assaisonnez-les avec le sel, un peu d'ail écrasé et quelques gouttes d'huile de sésame.
5. Préparez les épinards de la même manière que les germes de soja.
6. Faites cuire la viande dans un filet d'huile de sésame et réservez.
7. Disposez les aliments préparés sur le riz comme une courronne puis au milieu des aliments, mettez un jaune d'oeuf cru puis ajoutez quelques graines de sésame.
8. Servez la sauce à part.

Notes :